मधुमेह उपचार



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

मधुमेह-उपचार

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

नई दिल्ली

परिचय

मधुमेह को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा जीवन भर चलने वाला रोग माना जाता है किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार यह पाचन संस्थान का विकार है जिसे नियमित योगाभ्यास, जीवन शैली में परिवर्तन और पथ्याहार के प्रयोग से शीघ्र नियन्त्रण में लाया जा सकता है।

मधुमेह क्या है?

वास्तव में मधुमेह ऐसे लोगों का रोग है जिनके जीवन में शारीरिक व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए कोई स्थान नहीं है। इस रोग में अग्नाशय ग्रन्थि द्वारा बनायी जा रही इन्सुलिन की मात्रा **परिमाणात्मक एवं गुणात्मक**



अग्नाशय

रूप से कम हो जाती है। परिणास्वरूप रक्त में शर्करा क मात्रा बढ़ जाती है और अतिरिक्त शर्करा मूत्रमार्ग से बाह निकलने लगती है।

मधुमेह के कारण

शारीरिक श्रम का अभाव, मानसिक श्रम की अधिकत अप्राकृतिक रहन-सहन और असंयमित अपथ्याहार इ रोग के मूल कारणों में हैं। अधिक भारी, चिकने तथा मी पदार्थों के निरन्तर प्रयोग से जठराग्नि मंद होकर पाचव ग्रन्थियों को दुर्बल बना देती है। यह रोग शरीर में चयापच की प्रक्रिया को अस्त-व्यस्त कर देता है।

मधुमेह को आनुवंशिक रोग भी माना जाता है। पहल प्रौढ़ावस्था में ही लोग मधुमेह से ग्रस्त होते थे किन्तु अ तो मधुमेह से ग्रस्त नवयुवक भी बहुतायत से देखने आते हैं। इस वृद्धि का एक बड़ा कारण हमारी जीव शैली में हो रहा परिवर्तन है।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह के मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं:

- मूत्र में शर्करा का आना
- मूत्र गाढ़ा एवं चिपचिपा हो जाना
- बार-बार मूत्र त्याग
- अधिक भूख लगना
- अधिक प्यास लगना
- त्वचा में रूखापन
- नेत्र ज्योति कम हो जाना
- थकान एवं दुर्बलता का अनुभव
- घाव भरने में विलम्ब होना
- शरीर में खुजली होना।

मधुमेहजन्य विकृतियाँ

मधुमेह एक ऐसा रोग है जिसके अनेक दुष्प्रभाव हैं, जो इस प्रकार हैं:

- गुर्दे तथा यकृत की खराबी
- तंत्रिका संस्थान की विकृतियाँ
- नपुंसकता
- स्नायुविक विकृतियाँ
- दृष्टि-नाड़ी शोथ
- मधुमेही संमूर्छा आदि

मधुमेह का वर्गीकरण

मधुमेह को निम्न तीन वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. इन्सुलिन पर अनिर्भर मधुमेह (NIDDM)
2. इन्सुलिन पर निर्भर मधुमेह (IDDM)
3. जुवेनाइल मधुमेह

मधुमेह की चिकित्सा

मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेष रूप से प्रभावी हैं। केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक

चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अन्तर्गत विभिन्न संस्थानों में हुए अनुसंधानात्मक कार्यों से भी इस रोग के नियंत्रण में इन चिकित्सा पद्धतियों के प्रभावी होने की पुष्टि हुई है। मधुमेह की चिकित्सा में यह ध्यान रखना चाहिए कि रोगी पर्याप्त श्रम करे, उसका आहार नियंत्रित हो, वह तनाव मुक्त रहे, उसका पाचन संस्थान सुव्यवस्थित कार्य करे तथा मधुमेहजन्य जो व्याधियाँ प्रायः उत्पन्न हो जाती हैं वे नियंत्रित रहें। उपर्युक्त सिद्धान्तों का पालन करते हुए मधुमेह के रोगी की चिकित्सा का निर्धारण किया जाता है। इसमें **योग** की निम्नलिखित प्रक्रियाएँ लाभदायक हैं परन्तु अभ्यास क्रम का चयन रोगी की आयु व रोगी की अवस्था के अनुसार किया जाता है:

षट्कर्म : कुंजल, नौलि, शंखप्रक्षालन

बंध : उड्डियानबंध

आसन : कटि चक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन,

वज्रासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, धनुरासन, मण्डूकासन, कोणासन तथा पादहस्तासन



प्राणायाम : भस्त्रिका, उज्जायी, नाड़ीशुद्धि एवं भ्रामरी

सूर्यनमस्कार

ध्यान

इसी प्रकार **प्राकृतिक चिकित्सा** की निम्नलिखित प्रक्रियाएँ मधुमेह के प्रभावी नियंत्रण एवं प्रबन्धन में सहायक हो सकती हैं:

मिट्टी चिकित्सा : पेट पर मिट्टी की पट्टी

जल चिकित्सा : पेट पर गरम ठंडा सेंक, एनिमा, ठंडा कटिस्नान, गरम-ठंडा

कटिस्नान, पेट की लपेट, रीढ़ स्नान।

मालिश चिकित्सा : शरीर की मालिश

सूर्य किरण चिकित्सा : धूप स्नान, भूरी बोतल में सूर्य किरणों से कम से कम 8 घंटे तप्त किया गया जल ½ कप भोजनोपरान्त 2 बार लिया जाना भी काफी लाभप्रद पाया गया है।



कटि स्नान

व्यायाम चिकित्सा प्रातःकाल टहलना

आहार चिकित्सा

मधुमेह के रोगी का आहार नियंत्रित होना चाहिए। आहार निर्धारण के लिए रोगी की आयु, वजन, व्यवसाय तथा मधुमेह के प्रकार को ध्यान में रखना चाहिए। मधुमेह के रोगी क्या और कितनी मात्रा में खाएँ इसके लिए उन्हें निम्नलिखित तीन श्रेणियों में बाँटा जा सकता है-

1. जिनका भार सामान्य से कम है।
2. जिनका भार सामान्य है।
3. जिनका भार सामान्य से अधिक है।

एक सामान्य भार के व्यक्ति को जो शारीरिक कार्य नहीं करता लगभग 2000 कैलोरी, मध्यम काम करने वालों को लगभग 2500 तथा अधिक काम करने वालों को लगभग 3000 या इससे अधिक कैलोरी के भोजन की आवश्यकता होती है।

मधुमेह में जिन व्यक्तियों का भार कम हो गया है उन्हें अन्य रोगियों की अपेक्षा कुछ अधिक कैलोरी की आवश्यकता

होगी और जिन रोगियों का भार सामान्य से अधिक है उन्हें 2000 कैलोरी से भी कम आहार मिलना चाहिए, ताकि उनके शरीर का मोटापा कम हो सके।

कैलोरी को निर्धारित करने के लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि प्रतिदिन रोगी अपने मूत्र की जाँच करके देख ले कि कितना अनाज खाने से उसका मूत्र शर्करा-रहित रहता है। जैसे-जैसे स्वास्थ्य अच्छा होता जाए और अनाज को सहन करने की रोगी की क्षमता बढ़ती जाए, अनाज की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। मधुमेह के रोगी दही आदि को अपने भोजन में स्थान देकर अपनी शक्ति को बनाये रख सकते हैं।

मधुमेह के एक रोगी की दैनिक आहारचर्या

प्रातः	करेले का रस 1 औंस से 2 औंस तक
नाश्ता	बिना मलाई का दूध 250-400 मि.ली. या मट्ठा या अमृताहार

	जिसमें अंकुरित चना, मूंग, मेथी ,लगभग 50 ग्राम हों या ताजे आँवले का रस 50 ग्राम।
दोपहर का भोजन	रोटी (गेहूँ + चना दोनों मिलाकर) 25 ग्राम से 50 ग्राम, सब्जी हरी 250 ग्राम, सलाद 25 से 50 ग्राम, मूंग की दाल 25 ग्राम, दही 150 ग्राम, मट्ठा 1 गिलास।
सायंकाल	भुने हुए चने 30 ग्राम, सब्जी का सूप या मट्ठा 1 गिलास।
रात्रि का भोजन	दोपहर की तरह, परन्तु रात्रि में दही सेवन उपयुक्त नहीं रहता।

मधुमेह में लाभप्रद आहार

सोयाबीन, सेम, शलजम, खीरा, ककड़ी, लहसुन, लौकी, करेला, पालक, मेथी, बथुवा, चौलाई, आँवला, जामुन, बेल आदि।

मधुमेह के रोगी के लिए जानने योग्य आवश्यक बातें

1. मधुमेह के रोगियों के लिए भोजन में मेथी का प्रयोग विशेष लाभकारी है। मेथी को अंकुरित करके अथवा उसका पाउडर बनाकर एक-एक चम्मच लिया जा सकता है।
2. मधुमेह के रोगियों को गेहूँ के आटे में चना, सोयाबीन तथा मेथी आदि मिलाकर उससे बनी रोटी खानी चाहिए। 10 किलो आटे में साढ़े सात किलो गेहूँ, डेढ़ किलो चना, 900 ग्राम सोयाबीन तथा 100 ग्राम मेथी के मिश्रण का अनुपात रखा जा सकता है।
3. मधुमेह के रोगी के लिए सभी प्रकार की मीठी चीजें, घी, वनस्पति, अत्यधिक मीठे फल, बाजार में मिलने वाले मैदा आदि से

बने खाद्य पदार्थ, संरक्षित डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, धूम्रपान, जर्दा, गुटका तथा मद्यपान पूर्णतया वर्जित हैं।

4. करेला, नीम की पत्तियाँ, बेल, गुड़मार तथा जामुन आदि भी मधुमेह के नियंत्रण में सहायक हो सकते हैं।

5. मधुमेह के रोगी को अपनी रक्त शर्करा की जाँच नियमित अन्तराल पर कराते रहना चाहिए ताकि वह नियंत्रण में रहे तथा किसी भी प्रकार की विकृति से रोगी अपना बचाव कर सके। रक्त शर्करा का सामान्य स्तर खाली पेट 70-110 mg/dl तथा खाने के बाद 110-150 mg/dl तक हो सकता है।

6. नियमित रूप से लम्बी दूरी तक टहलना मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद है।

मधुमेह एक दुःसाध्य रोग है किन्तु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा नियंत्रित आहार की सहायता से उसे

प्रभावी रूप से कम समय में ही नियंत्रण में लाया जा सकता है।

प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए मधुमेह के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

मधुमेह के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में कराएँ।



अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

ई मेल: ccryn@vsnl.net

वेबसाइट: www.ccryn.org